॥ योगतारावली ॥

யோகதாராவலீ

(1)

वन्दे गुरूणां चरणारविन्दे
सन्दर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।
जनस्य ये जाङ्गलिकायमाने
संसारहालाहलमोहशान्त्यै ॥

வந்தே குரூணாம் சரணாரவிந்தே
ஸந்தர்சித ஸ்வாத்ம ஸுகாவபோதே!
ஜநஸ்ய யே ஜாங்கலிகாயமாநே
ஸம்ஸார ஹாலாஹல மோஹசாந்த்யை॥

ஆத்மானந்தத்தை எளிதில் தெரிந்து கொள்ளும் வழியை நன்கு போதித்தருளிய குருநாதரின் திருவடித்தாமரைகளை வணங்குகிறேன். அவை ஸம்ஸாரம் என்கிற ஆலகால விஷத்தின் மயக்கம் தெளியுமாறு தொண்டு புரியும் விஷவைத்யர் போன்று விளங்குகின்றன.

(2)

सदाशिवोक्तानि सपादलक्ष –
लयावधानानि वसन्ति लोके ।
नादानुसन्धानसमाधिमेकं
मन्यामहे मान्यतमं लयानाम् ॥

ஸதாசிவோக் தாநி ஸபாத லக்ஷ-
லயாவதாநாநி வஸந்திலோகே।
நாதானுஸந்தாந ஸமாதிமேகம்
மந்யாமஹே மாந்யதமம் லயானாம்॥

இவ்வுலகில் ஸதா சிவர் கூறியபடி ஒன்றே கால் லக்ஷம் லயக் குறிப்புகள் உள்ளன. அவற்றில் ஒன்றான நாதானுஸந்தான ஸமாதி - என்பது மிகச்சிறந்த லயஸமாதி எனக்கருதுகிறோம்.

(3)

सरेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः
सर्वासु नाडीषु विशोधितासु ।
अनाहताख्यो बहुभिःप्रकारै –
रन्तः प्रवर्तेत सदा निनादः ॥

ஸரேச பூரைரநிலஸ்ய கும்பை:
ஸர்வாஸுநாடீஷு விசோதிதாஸு।
அநாஹதாக்யோ பகுபி: ப்ரகாரை:
அந்த: ப்ரவர்தேத ஸதா நிநாத:॥

முதலில் ரேசகம், பூரகம், கும்பகம் என்ற பிராணவாயுக்களால் எல்லா நாடிகளும் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட பின் அநாஹதம் - என்ற வாயு பலபடியாக இயங்கும் பொழுது ஒரு நாதம் உள்ளே கேட்டுக்கொண்டிருக்கும்.

(4)

नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं
त्वां साधनं तत्त्वपदस्य जाने ।
भवत्प्रसादात्पवनेन साकं
विलीयते विष्णुपदे मनो मे ॥

நாதானுஸந்தான நமோऽஸ்து துப்யம்
த்வாம் ஸாதநம் தத்வபதஸ்யஜாநே।
பவத்ப்ரஸாதாத் பவநேத ஸாகம்
விலீயதே விஷ்ணுபதே மனோ மே॥

இந்த நாதத்தொடர் மிகவும் சிறந்தது. ஸாதகன் தத்வநிலைபெற இந்த நாதத்தொடர்தான் ஸாதனமாகிறது அதன் அருளால் தான் ஸாதகனின் மனம் காற்றுடன் விஷ்ணுபதத்தை (ஆகாயத்தை) யணுகிலயிக்கிறது. அதனால் அதற்கு நமஸ்காரம்.

(5)

जालन्धरोड्याणनमूलबन्धान्
जल्पन्तिकण्ठोदरपायुमूलान्।
बन्धत्रयेऽस्मिन्परिचीयमाने
बन्धः कुतो दारुणकालपाशात्॥

ஜாலந்தரோட்யாணந மூலபந்தான்
ஜல்பந்தி கண்டோதர பாயுமூலான்।
பந்தத்ரயே ரஸ்மின் பரிசீயமானே
பந்த:குதோ தாருண கால பாசாத்॥

பெரியோர் கூற்றுப்படி கழுத்து, வயிறு, பாயுமூலம் இவை மூன்றும் மூன்றுபந்தங்களை அதாவது ஜாலத்தரம், ஓட்டியாணம், மூலாதாரம் - என்ற மூன்று பந்தங்களை உருவாக்குகின்றன. இவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழக்கப்படுத்தும் பொழுது ஸாதகனுக்கு காலபாசத்தினால் பந்தம் நீக்கப்படுகிறது.

(6)

ओड्याणजालन्धरमूलबन्धैः
उन्निद्रितायामुरगाङ्गनायाम्।
प्रत्यङ्मुखत्वात्प्रविशन्सुषुम्नां
गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः॥

ஓட்யாண ஜாலந்தர மூலபந்தை:
உந்நித்ரிதாயாமுரகாங்கநாயாம்।
ப்ரத்யங்முகத்வாத் ப்ரவிசன்ஸுஷும்நாம்
கமாகமௌமுஞ்சதி கந்தவாஹ:॥

மேற்கூறிய ஓட்யாண - ஜாலந்தர - மூலாதார பந்தங்களால் தட்டி எழுப்பப்பட்ட ஸர்பவடிவமான நாடியில் குறுக்கு முகமாகப்புகும் பிராணவாயு ஸுஷும்நையை அடைகிறது. அப்பொழுது அங்கு காற்று போக்கு வரவை விட்டு விடுகிறது.

(7)

उत्थापिताधारहुताशनोल्कै -
राकुञ्चनैः शश्वदपानवायोः ।
सन्तापिताद्चान्द्रमसः पतन्तीः
पीयूषधारां पिबतीह धन्यः ॥

உத்தாபிதாதார ஹுதாசநோல்கை:
ஆகுஞ்சனை: சச்வத் அபாந வாயோ:।
ஸந்தா பிதாத் சந்த்ரமஸ: பதந்தீம்
பீயூஷதாராம் பிபதீஹ தன்ய:॥

மூலாதாரத்தில் எரியும் அக்னிதாபத்தால் அபானவாயு அடிக்கடி சுற்றிச்சுற்றி சுழல, அதன் வெப்பத்தால் சூடேறிய சந்திரனிலிருந்து கசிந்தொழுகும் அம்ருத தாரையை ஒரு சில பாக்யசாலிகளே பருகுவர்.

(8)

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां
विवर्जितां रेचकपूरकाभ्याम् ।
विशोषयन्तीं विषयप्रवाहं
विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम् ॥

பந்தத்ரயாப்பாஸ விபாகஜாதாம்
விவர்ஜிதாம் ரேசகபூரகாப்யாம்।
விசோஷயந்தீம் விஷயப்ரவாஹம்
வித்யாம் பஜே கேவலகும்பரூபாம்॥

அப்படி மேற்கூறிய மூன்று பந்தங்களில் காற்றின் போக்கு வரத்தை சீராக அப்பாஸம் செய்து, ரேசக பூரகங்களும் விலகியபொழுது, கும்பகம் மட்டும் உலகியல் விஷயங்களாகிய நீரோட்டத்தை வற்றடிக்கும் விந்தையை என்ன வென்பது. அதை பாராட்டிப் போற்றுகிறேன்.

(9)

अनाहते चेतसि सावधानै-
रभ्यासशूरैरनुभूयमाना।
संस्तम्भितश्वासमनः प्रचारा
सा जृम्भते केवलकुम्भकश्रीः ॥

அநாஹதே சேதஸி ஸாவதானை:
அப்யாஸ சூரை ரனுபூயமாநா।
ஸம்ஸ்தம்பிதச்வாஸ மன: பிரசாரா
ஸா ஜ்ரும்பதே கேவலகும்பகஸ்ரீ:॥

இந்நிலையில் மனது 'அநாஹத' நாடியில் இருந்து கொண்டிருப்பதை, இப்பயிற்சியில் தேர்ந்தவர், மிகக் கவனமுடையவர் அனுபவித்து அறியலாம். அப்பொழுது ச்வாஸ அலைகளும் இல்லை, மனதும் ஒரு நிலைப்படுகிறது. கும்பகம் இப்பொழுது அழகுற அமைகிறது.

(10)

सहस्रशः सन्तु हठेषु कुम्भाः
सम्भाव्यते केवलकुम्भ एव।
कुम्भोत्तमे यत्र तु रेचपूरौ
प्राणस्य न प्राकृतवैकृताख्यौ ॥

ஸஹஸ்ரச: ஸந்து ஹடேஷுகும்பா:
ஸம்பாவ்யதே கேவல் கும்பஏவ।
கும்போத்தமே யத்ர து ரேசபூரௌ
ப்ராணஸ்ய ந ப்ராக்ருத - வைக்ருதாக்யௌ॥

ஹடயோகத்தில் ஆயிரக்கணக்கில் கும்பகங்களை சந்திக்கலாம். ஆனால் தனித்த கும்பகம் தான் சிறப்பிக்கப்படுவது. ஏனெனில் உத்தமகும்பகம் என்ற பெயர் பெற்ற அதில் ரேசகம்-பூரகம் என்ற பிராண வாயுவின் பிராக்ருத-வைக் ருதநிலைகளில்லை.

(11)

त्रिकूट नाम्नि स्तिमितेऽन्तरङ्गे
खे स्तम्भिते केवलकुम्भकेन।
प्राणानिलो भानुशशाङ्कनाड्यौ
विहायसद्यो विलयं प्रयाति॥

த்ரி கூட நாம்நி ஸ்திமிதேऽந்தரங்கே
கே ஸ்தம்பிதே கேவல கும்பகேந।
ப்ராணாநிலோ பானு சசாங்க நாட்யௌ
விஹாயஸ்த்யோ விலயம்ப்ரயாதி॥

'த்ரிகூடம்' என்ற அந்தரங்கம் அசைவற்றவுடன் கேவலகும்பகம் ஹ்ருதயாகாசத்தை ஸ்தம்பிக்கச்செய்த பொழுது பிராணவாயு சூர்ய-சந்திர இடா-பிங்கா நாடிகளைவிட்டு விட்டு சட்டென மறைந்து விடுகிறது.

(12)

प्रत्याहृतः केवलकुम्भकेन
प्रबुद्धकुण्डल्युपभुक्तशेषः।
प्राणः प्रतीचीनपथेन मन्दं
विलीयते विष्णु पदान्तराले॥

ப்ரத்யாஹ்ருத: கேவல கும்பகேந
ப்ரபுத்த குண்டல்யுப புக்தசேஷ:।
ப்ராண: ப்ரதீசீநபதேந மந்தம்
விலீயதே விஷ்ணுபதாந்தராலே॥

மேலும், அந்த கேவல கும்பகத்தினால் தாக்குண்டு, குண்டலியை எழுப்பி, அதில் சென்றது போக பாக்கியான பிராணவாயு பின் வழியாக மெல்ல ஆகாச வெளியில் லயித்து விடுகிறது.

(13)

निरङ्कुशानां श्वसनोद्गमानां
निरोधनैः केवलकुम्भकाख्यैः।
उदेति सर्वेन्द्रियवृत्तिशून्यो
मरुल्लयः कोऽपि महामतीनाम्॥

நிரங்குகாநாம் ச்வஸநோக்மநாம்
நிரோதனை: கேவல கும்பகாக்யை:।
உதேதி ஸர்வேந்த்ரிய வ்ருத்தி சூன்ய:
மருல்லய: கோபி மஹாமதீநாம்॥

இன்னும் இந்த கேவல கும்பகம், தடையில்லாமல் ப்ரவஹிக்கும் காற்றோட்டத்தை தடை செய்வதால், அனைத்துப் புலன்களின் செயல்களும் அடங்கிப் போகும் படியான ஒரு வித காற்றழுத்தம் சிலருக்கு ஏற்படுகிறது.

(14)

न दृष्टिलक्ष्याणि न चित्तबन्धो
न देशकालौ न च वायुरोधः ।
न धारणाध्यानपरिश्रमो वा
समेधमाने सति राजयोगे ॥

நத்ருஷ்டிலக்ஷ்யாணி ந சித்தபந்த:
நதேசகாலௌ நச வாயுரோத:।
ந தாரணாத்யான பரிச்ரமோவா
ஸமேதமாநே ஸதிராஜயோகே॥

இவ்வித சிறந்த யோகம் கைகூடும் பொழுது, பார்வைக்குறிகளோ, சித்த பந்தமோ, தக்க நேரம் - தேசம் என்ற நியமமோ, காற்றடைப்போ, தாரணா - த்யானங்களின் அப்பாஸத் தொல்லையோ ஏதுமில்லையே.

(15)

अशेषदृश्योज्झितदृङ्मयाना –
मवस्थितानामिह राज योगे ।
न जागरो नापि सुषुप्तिभावो
न जीवितं नो मरणं विचित्रम् ॥

அசேஷத்ருச்யோஜ்ஜி தத்ருங்மயாநாம்
அவஸ்திதாநாமிஹ ராஜயோகே।
நஜாகரோ நாபி ஸுஷுப்திபாவோ
நஜீவிதம் நோமரணம் விசித்ரம்॥

இன்னுமொரு விசேஷம் இந்த ராஜயோகத்தில் என்னவென்றால் காட்சிப்பொருள் ஏதுமில்லாமல் பார்வைமட்டுமே இருப்பது. ஜாக்ரத்-ஸுஷுப்தி என்றோ, ஜீவிதம் மரணம் என்றோ கூட நிலைபாகுபாடு இல்லை. இது விசித்ரமன்றோ?

(16)

अहं ममत्वाद्यपहाय सर्वं
श्रीराजयोगेस्थिरमानसानाम् ।
न द्रष्टृता नास्ति च दृश्यभाव:
सा जृम्भते केवलसंविदेव ॥

அஹம் மமத்வாத்யபஹாய ஸர்வம்
ஸ்ரீராஜயோகே ஸ்திரமானஸாநாம்।
நத்ரஷ்ட்ருதா நாஸ்திச த்ருச்யபாவ:
ஸா ஜ்ரும்பதே கேவலஸம் விதேவ॥

மேலும் இந்த ராஜயோகத்தில் 'அஹம்-மம' என்ற பாவத்தை விட்டொழித்து ஸ்திரமான மனதுடையவர்க்கு பார்ப்பவர் என்ற நிலையுமில்லை, த்ருச்யம் - காட்சி என்ற நிலையும் இல்லை.

(17)

नेत्रे ययोन्मेषनिमेषशून्ये
वायुर्यया वर्जितरेचपूर: ।
मनश्च सङ्कल्पविकल्पशून्यं
मनोन्मनी सा मयि संनिधत्ताम् ॥

நேத்ரே யதோன்மேஷநிமேஷ சூன்யே
வாயுர்யதா வர்ஜிதரேசபூர:।
மனஸ்ச ஸங்கல்ப விகல்ப சூன்யம்
மநோன்மநீ ஸா மயிஸந்நிதத்தாம்॥

மனோன்மனீ வித்யா - என்னிடம் குடி கொள்ளட்டும். அந்த நிலை எப்படிப்பட்டதென்றால் கண்கள் இருந்தும் மூடி திறக்கும் உன்மேஷம் - நிமேஷமிங்கள் இல்லாத நிலைபோல், வாயு இருந்தும் சாமான்யமான ரேசகம் - பூரகம் இவை இல்லாத நிலைபோல், மனதிருந்தும் ஸங்கல்பமோ - விகல்பமோ இல்லாத நிலைபோல் அமைவது.

(18)

चित्तेन्द्रियाणां चिरनिग्रहेण
श्वासप्रचारे शमिते यमीन्द्राः ।
निवातदीपा इव निश्चलाङ्गाः
मनोन्मनीमग्नधियो भवन्ति ॥

சித்தேந்த்ரியாணாம் சிரநிக்ரஹேண
ச்வாஸப்ரசாரே சமிதே யமீந்த்ரா:।
நிவாதிதீபா இவ நிஸ்சலாங்கா:
மநோன்மநீமக்ன தியோபவந்தி॥

சித்தமும், இந்த்ரியங்களும் வெகுநேரம் அடக்கப்பட்டிருந்ததால், ச்வாஸ-நிச்வாஸ முறையும் அடங்கியபொழுது யோகிகள் மநோன்மநீ நிலையில் ஆழ்ந்து காற்றில்லாத இடத்திலுள்ள தீபங்கள் போல் அசைவற்றவர்களாக ஆகி விடுவார்கள்.

(19)

उन्मन्यवस्थाधिगमाय विद्वान्
उपायमेकं तव निर्दिशामः ।
पश्यन्नुदासीनतया प्रपञ्चं
सङ्कल्पमुन्मूलय सावधानः ॥

உன்மந்யவஸ்தாதிகமநாய வித்வன்
உபாயமேகம் தவ நிர்திசாம:।
பச்யன் உதாஸீநதயா ப்ரபஞ்சம்
ஸங்கல்ப முன் மூலய ஸாவதாந:॥

வித்வன்! இந்த உன்மந்ய வஸ்தை எளிதாக கை கூடுவதற்கு ஒரு உபாயம் கூறுவேன், ப்ரபஞ்சத்தை குறிப்பேது மின்றி பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கும் பொழுது மனதின் ஸங்கல்பத்தை முழுமையுமாக மிக ஜாக்ரதையாக இழந்து விடு என்பதுதான் அது.

(20)

प्रसह्य सङ्कल्पपरम्पराणां
सम्भेदने सन्ततसावधानम् ।
आलम्बनाशादपचीयमानं
शनैः शनैः शान्तमुपैति चेतः ॥

ப்ரஸஹ்ய ஸங்கல்ப பரம்பராணாம்
ஸம்பேதநே ஸந்ததஸாவதாநம்।
ஆலம்பநாசத் அ பசீயமாநம்
சநை: சநை: சாந்தி முபைதி சேத:॥

வேண்டுமென்றே பற்பல ஸங்கல்பங்களை கூட்டுவதில் எப்பொழுதும் துடியாய் இருக்கும் மனது முன் கூறியபடி பற்றுக்கோடு ஏதும் இல்லை என்றாகிவிட்டதால் பலமிழந்து மெல்ல மெல்ல சாந்தியை அடைந்துவிடும்.

(21)

निःश्वासलोपैर्नि भृतैः शरीरै –
र्नेत्राम्बुजैरर्धनिमीलितैश्च ।
आविर्भवन्ती ममनस्कमुद्रा
मालोकयामो मुनिपुङ्गवानाम् ॥

நிச்வாஸ லோபைர்நிப்ருதை: சரீரை:
நேத்ராம்புஜை: அர்த நிமீலிதைஸ்ச।
ஆவிர்பந்தீ மம நஸ்கமுத்ராம்
ஆலோகயாமோ முநிபுங்கவாநாம்॥

உச்வாஸ நிச்வாஸம் இல்லாததால் கட்டையாகச் சமைந்த உடல் நிலைகளாலும், பகுதியே விழித்துள்ள கண்களாலும், சீராகத் தோன்றும் மனமடங்கிய அடையாளத்தை முனிவர்கள் விஷயத்தில் காண்கிறோமே।

(22)

अमी यमीन्द्राः सहजामनस्का-
दहं ममत्वे शिथिलायमाने ।
मनोतिगं मारुतवृत्तिशून्यं
गच्छन्ति भावं गगनावशेषम् ॥

அமீ யமீந்த்ரா: ஸஹஜாமநஸ்காத்
அஹம் மமத்வே சிதிலாயமாநே।
மநோதிகம் மாருத வ்ருத்தி சூன்யம்
கச்சந்தி பாவம் ககநாவசேஷம்॥

இந்த யோகிகள் இயல்பான மனம் அடங்கிவிட்டதால் 'அஹம்-மம' என்ற எண்ணங்கள் தளர்வடைந்தபொழுது மனதை விஞ்சியதும், பிராண வாயுவின் செயலிழந்ததுமான சூன்யபாவத்தை அடைகிறார்கள்.

(23)

निर्वर्तयन्तीं निखिलेन्द्रियाणि
प्रवर्तयन्तीं परमात्मयोगम् ।
संविन्मयीं तां सहजामनस्कां
कदा गमिष्यामि गतान्यभावः ॥

நிவர்தயந்தீம் நிகிலேந்த்ரியாணி
ப்ரவர்தயந்தீம் பரமாத்மயோகம்।
ஸம்வின்மயீம் தாம் ஸஹஜமநஸ்காம்
கதா கமிஷ்யாமி கதாந்யபாவ:॥

எல்லாப் புலன்களையும் அடக்கியதும், பரமாத்மாவோடு இணைய வைப்பதும், பேரறிவு வடிவமானதும் ஆகிய இயல்பான மனமடங்கிய தன்மையை வேறு எதையும் நினையாதபடி அடைவேனா?

(24)

प्रत्यग्विमर्शातिशयेन पुंसां
प्राचीनगन्धेषु पलायितेषु ।
प्रादुर्भवेत्काचिदजाड्यनिद्रा
प्रपञ्चचिन्तां परिवर्जयन्ती ॥

ப்ரத்யக் விமர்சாதிசயேந பும்ஸாம்
ப்ராசீன கந்தேஷு பலாயிதேஷு।
ப்ராதுர்பவேத் காசித் அஜாட்ய நித்ரா
ப்ரபஞ்சசிந்தாம் பரிவர்ஜயந்தீ॥

மனிதர்களுக்கு உள்நோக்கிய விசாரம் மேலிட மேலிட பழைய வாஸனைகள் தூர ஒதுங்கியவுடன், ப்ரபஞ்சம் பற்றிய எண்ணத்தை களைந்தொழிக்கும் ஒருவித அஜாட்ய நித்ரை உண்டாகும்.

(25)

विच्छिन्नसङ्कल्पविकल्पमूले
निःशेषनिर्मूलितकर्मजाले ।
निरन्तराभ्यासनितान्तभद्रा
सा जृम्भते योगिनि योगनिद्रा ॥

விச்சிந் ஸங்கல்ய விகல்பமூலே
நிச்சேஷ நிர்மூலிதகர்மஜாலே।
நிரந்தராப்பாஸ நிதாந்தபத்ரா
ஸா ஜ்ரும்பதே யோகிநி யோகநித்ரா॥

ஸங்கல்பம் விகல்பம் என்ற அடிப்படை விலகியபின், பாக்கி இல்லாமல் கர்மாக்களின் தொகையும் ஒழிக்கப்பட்டபின், இடைவிடாத அப்யாஸமும் காரணமாக மிகவும் சுலபமான அந்த யோகநித்ரை வளரும்.

(26)

विश्रान्तिमासाद्य तुरीयतल्पे
विश्वाद्यवस्थात्रितयोपरिस्थे ।
संविन्मयीं कामपि सर्वकालं
निद्रां सखे निर्विश निर्विकल्पाम् ॥

விச்ராந்தி மாஸாத்ய துரீயதல்பே
விச்வாத்யவஸ்தா த்ரிதயோபரிஸ்தே।
ஸம்வின்மயீம் காமபி ஸர்வ காலம்
நித்ராம் ஸகே நிர்வச நிர்விகல்பாம்॥

நண்பனே, விச்வம், தைஜஸம், ப்ராஜ்ஞும் ஆகிய மூன்று அவஸ்தைகளுக்குமேல் அமைந்தது துரீயத்தின் தல்பத்தில் (படுக்கையில் களைப்பாறி, வேற்றுமையில்லாத பேரறிவுவடிவான நித்ரையை எக்காலமும் அனுபவிப்பாயாக।

(27)

प्रकाशमाने परमात्मभानौ
नश्यत्यविद्यातिमिरे समस्ते ।
अहो बुधा निर्मलदृष्टयोऽपि
किञ्चिन्न पश्यन्ति जगत्समग्रम् ॥

ப்ரகாசமாநே பரமாத்மபாநௌ
நச்யத்யவித்யா திமிரே ஸமஸ்தே।
அஹோ புதா நிர்மலத்ருஷ்டயோऽபி
கிஞ்சித் ந பச்யந்தி ஜகத்ஸமக்ரம்॥

அஜ்ஞான இருள் முழுதும் தொலைந்து பரமாத்மாவாகிய சூர்யன் உதித்தெழுந்தபின், அறிவாளிகள் கண்களில் (பார்வையில்) அழுக்கு ஏதுமில்லாமலிருந்தும் இவ்வுலகில் எதையும் காணமாட்டார்களேயல்லவா!

(28)

सिद्धिं तथाविधमनोविलयां समाधौ
श्रीशैलशृङ्गकुहरेषु कदोपलप्स्ये ।
गात्रं यदा मम लताः परिवेष्टयन्ति
कर्णे यदा विरच यन्ति खगाश्च नीडान् ॥

ஸித்திம் ததாவிதமனோவிலயாம் ஸமாதௌ
ஸ்ரீசைலச்ருங்ககுஹரேஷு கதா-உபலப்ஸ்யே।
காத்ரம் யதா மமலதா: பரிவேஷ்டயந்தி
கர்ணேயதா விரசயந்தி ககாஸ்ச நீடான்॥

ஸமாதியில் மேற்கூறியவாறு மனம்லயித்துப்போகும் ஸித்தியை ஸ்ரீசைல உச்சி குகைகளில் எப்பொழுது அடைவேனோ! எனது உடலை கொடிகள் எப்பொழுது தானோ சுற்றி மறைக்கப்போகின்றன. பறவைகள் எனது காதுகளில் தமது கூட்டைக் கட்டுவது எப்பொழுதோ? (அப்படிதன் நிலையிழந்த சித்தி)

(29)

विचरतु मतिरेषा निर्विकल्पे समाधौ
कुचकलशयुगे वा कृष्णसारेक्षणानाम् ।
चरतु जडमते वा सज्जनानां मते वा
मतिकृत गुणदोषा मां विभुं न स्पृशन्ति ॥

விசரது மதிரேஷா நிர்விகல்பே ஸமாதௌ
குசகலசயுகே வா க்ருஷ்ணஸாரேக்ஷணாநாம்।
சரது ஜடமதே வா ஸத்ஜநாநாம்மதேவா
மதிக்ருத குணதோஷா மாம்விபும் ந ஸ்ப்ருசந்தி॥

இந்த என் மனது நிர்வகல்யஸமாதியில் ஆழ்ந்து போகட்டும் அல்லது புள்ளிமான் விழியர்களின் கவர்ச்சியில் வீழ்ந்தொழியட்டும். ஜடர்கள் கூறும் கொள்கைகளிலோ, அல்லது நன்கு ஆய்ந்தறிந்த நல்லோரின் கொள்கைகளிலோ ஈடுபாடு கொள்ளட்டும். புத்தியின் குணதோஷங்கள் விபுவான ஆத்மாவை தொடக்கூட முடியாது.

யோக தாராவளி முற்றிற்று

